MENÚS
ONCOSALUDABLES

MENÚ PARA PACIENTES
CON DIETAS LIBRES

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional

CPIFP HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE GRANADA

DEPARTAMENTO i+D
HURTADO DE MENDOZA

Una iniciativa de:

CPIFP HURTADO DE MENDOZA
ESCUELA DE HOSTELERÍA
Y TURISMO DE GRANADA

DEPARTAMENTO i+D
HURTADO DE MENDOZA

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

RECOMENDACIONES GENERALES pág.6

MENÚ 1

DESAYUNO pág.10

Té moruno pág.10
Mollete de plátano, nueces y cacao pág.10

ALMUERZO pág.12

Tallarines al pesto pág.12

Conejo en salsa espumosa de brandy pág.14

MERIENDA pág.16

Smoothie de limón con frutos rojos pág.16
Tosta vegetal con queso mozzarela pág.16

CENAS pág.18

Crema de tomate y calabacín pág.18

Pechuga de pavo en costra de almendras pág.20

MENÚ 2

DESAYUNO pág.24

Batido manzana y kiwi pág.24
Tostada de pan de centeno, pollo y tomate pág.24

ALMUERZO pág.26

Arroz con dátiles y frutas tropicales pág.26

Jamoncitos de pollo con puré de calabaza asada y jugo de aceitunas pág.28

MERIENDA pág.30

Té verde pág.30
Smoothie de yogur y remolacha pág.30

CENAS pág.32

Ensalada de escarola y fruta con salsa de yogur pág.32

Montadito de sepia pág.34

INFO DE RECOMENDACIONES

La nutrición es un proceso fundamental para la vida, y en los pacientes con cáncer influye de manera importante favoreciendo la curación, la lucha contra las infecciones y en el mantenimiento de una buena actividad vital.

El objetivo del tratamiento nutricional en el paciente con cáncer va a variar dependiendo de si está en fase curativa o en fase paliativa. Los objetivos en la fase curativa son:

- Corregir las alteraciones nutricionales previas al tratamiento.
- Mejorar la tolerancia y la respuesta al tratamiento oncológico.
- Mejorar la calidad de vida.

En primer lugar hay que tener en cuenta que se debe mantener un buen estado nutritivo a lo largo de la vida.

En su caso es muy importante por varias razones ya que le ayudará a mejorar la calidad de vida, tolerar mejor las dosis del tratamiento y permitir que las heridas curen mejor, por ello se debe hacer una dieta con alimentos variados y adecuados a su estado de salud para ayudar a sentirse mejor y conservar la fortaleza.

En relación a la alimentación en el caso de pacientes que están recibiendo o van recibir tratamiento con radioterapia, se podrá hacer una dieta libre, sin restricciones, pero basada en los principios de dieta saludable.

Tendremos como objetivo aumentar el contenido calórico y proteico de sus comidas, para lo cual recomendamos las siguientes medidas generales:

1) Enriquecer todos los platos posibles con aceite de oliva crudo.

2) Enriquecer la propia leche y los alimentos con leche en polvo.

3) Incentivar el consumo de yogures, utilizándolos en salsas, batidos..

4) Añadir miel, caramelo líquido, azúcar, leche condensada y mermeladas a alimentos como yogures, postres, tostadas, quesos..

5) Añadir salsa bechamel a alimentos como verduras, pastas, patatas..

6) Diluir las salsas y cremas con leche o nata, en lugar de con agua o caldo.

7) Añadir queso a todos. Por ejemplo: queso fundido dentro de las tortillas, en los purés y cremas, en las ensaladas...

8) Helados caseros ricos en lácteos.

9) Utilizar el huevo para enriquecer los paltos.

10) Aumentar el consumo de carnes y pescados.

11) Incentivar el consumo de frutos secos.

Es muy importante mantener una adecuada hidratación, tomando de 2 a 3 litros de agua a lo largo del día, ayudará además a que los efectos secundarios se manifiesten más leves.

En el caso de mucositis:

Si comienza a notar molestias o dolor al masticar y/o tragar por llagas en boca o garganta (mucositis oral) le aconsejamos:

1) Tomar las comidas en varias tomas unas 5 o 6 al día.

2) Seguir una dieta variada, más o menos blanda o triturada para su mejor masticación o deglución.

3) Evita alimentos ácidos (naranja, pomelo, limón, etc.)

4) Evita alimentos duros (galletas, patatas fritas, frutos secos..., que puedan erosionarte la mucosa.

5) Toma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Las comidas calientes son irritantes.

En el caso de boca seca:

1) Bebe pequeñas cantidades de agua muchas veces al día.

2) Evita comidas secas, añadiendo salsas o caldos.

3) Es preferible tomar la comida en puré.

En el caso de disfagia o dificultad para tragar:

1) Fraccionar las comidas en varias tomas.

2) Mojar en leche las galletas, magdalenas...

3) Tomar pan de molde ablandado con aceite, mantequilla, miel...

4) Tomar yogures y natillas diluidas en leche.

5) Tomar helados caseros ricos en lácteos.

6) Tomar verduras y legumbres en forma de cremas frías.

7) Tomar la fruta muy madura, o bien en forma de cremas, papillas o zumos.

8) Usar salsas, nata, mantequilla y gelatinas para hacer más fluida la consistencia de los alimentos.

9) Evitar alimentos con sabores ácidos, amargos o condimentados con especias fuertes o picantes.

10) Evitar las bebidas alcohólicas y los refrescos con gas.

11) Ayúdate con un poco de agua que te facilite la deglución.

DIETAS LIBRES

• MENÚ 1 •

DESAYUNO

- Té
  Moruno
- Mollete
  de plátano,
  nueces y cacao

ALMUERZO

- Tallarines
  al pesto
- Conejo
  en salsa espumosa
  de brandy

MERIENDA

- Smoothie de limón
  con frutos rojos
- Tosta vegetal
  con queso mozzarela

CENA

- Crema
  de tomate y calabacín
- Pechuga de pavo
  en costra de almendras

DESAYUNO 1

Té
Moruno

Mollete de plátano, nueces y cacao

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL TÉ:
Té verde (15g)
Menta (10 hojas)

PARA EL MOLLETE:
Mollete integral (1 unidad)
Plátano muy maduro (1 unidad)
Cacao en polvo (3g)
Nueces (2/4 unidades)

no te pierdas
EL VÍDEO

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

1) Sustituir el plátano por la pulpa de mango muy maduro es una opción muy interesante.

2) Podemos utilizar otras frutas teniendo en cuenta la textura, el grado de dulzor y maduración para que la degustación sea agradable y equilibrada.

3) Otra opción es sustituir el cacao por chocolate negro rallado sobre la superficie.

ELABORACIÓN TÉ MORUNO

1
Coger cafetera de émbolo con agua caliente

2
Añadir el té verde y la mente

3
Reposar, servir en taza/vaso y decorar con ramita de menta

ELABORACIÓN MOLLETE

1
Cortar y tostar el mollete

2
Pelar el plátano, aplastarlo con un tenedor y anadirlo al mollete

3
Espolvorear cacao y añadir nueces

OBSERVACIONES:

El cacao que espolvoreamos es amargo, por lo que suaviza el dulzor del plátano al tiempo que le aporta matices aromáticos muy agradables.

No es recomendable utilizar preparados instantáneos comerciales para dar sabor a la leche tipo Cola-cao o Nesquik.

ALMUERZO 1 - PRIMERO

Tallarines al pesto

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL PESTO:
Ajo (15g)
Piñones (25g)
Albahaca (50g)
Parmesano (80g)
Sal/Pimienta (al gusto)
AOVE (100ml)

OTROS:
Tallarines (300g)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN SALSA PESTO

1
En una sartén, poner a tostar los piñones. Cuando estén tostados, retirar y reservar.

2
En la thermomix, triturar el ajo junto con la sal y la pimienta.

3
Tras esto ir añadiendo los piñones, la albahaca, el parmesano hasta integrar.

4
Añadir el aceite en hilo fino hasta emulsionar la mezcla y reservar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Servir en un plato hondo, poniendo en la base los tallarines y cubriendo los mismos con el pesto que hemos preparado. Podemos acompañar y decorar con tomates previamente pasados por la sartén.

ELABORACIÓN PASTA

1
En una marmita, añadir agua y llevar a ebullición.

2
Una vez hierve el agua, añadir sal e incorporar los tallarines.

3
Cocinar por 10 minutos. Escurrir los tallarines y servir.

OBSERVACIONES:

Si añadimos el pesto y le aplicamos calor, este perderá su color verdoso.

ALMUERZO 1 - SEGUNDO

Conejo en salsa espumosa de brandy

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL CONEJO:
Conejo (1 unidad)
Apio (100g)
Puerro (150g)
Zanahoria (150g)
Pasas Corintio (60g)
Brandy (250ml)
AOVE (250ml)

PARA LA SALSA:
Nata (100ml)
Piña madura (500g)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CONEJO

1
Hidratar las pasas en un vaso con brandy.

2
Sacar las piernas y los 2 lomos del conejo para poder hacer un rollo con ellos. Atarlos con hilo, con palillos o envolverlos. Poner en la sartén un poco de aceite y dorar el espinazo del conejo. Sacar y reservar.

3
Preparar un bouquet con apio, puerro, zanahoria y romero. Reservar.

4
Dorar, en la sartén, los muslos enrollados y los lomos, por ambos lados. Añadir el bouquet y dorarlo también.

5
Añadir el brandy sobrante y flambear con soplete. Al evaporar el alcohol, añadir un vaso de agua, tapar y dejar cocer a fuego suave durante media hora.

5
Comprobar el punto de cocción, retirar el bouquet y añadir las pasas.

ELABORACIÓN SALSA EMPLATADO

1
Lavar y cortar la piña en dados pequeños.

2
Montar la nata al momento de emplatar y mezclar con los jugos de la cocción del conejo con movimientos envolventes, para intentar crear un espuma.

3
Saltear la piña con un poco de aceite.

4
Emplatar colocando el conejo debajo, cubierto con la espuma, y un poco de piña, y servir de inmediato.

MERIENDA 1

Smoothie de limón con frutos rojos

Tosta vegetal con queso mozzarela

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL SMOOTHIE:
Limones (2 unidades)
Frambuesas
Arándanos
Edulcorante
Hielo

PARA LA TOSTADA:
Rebanada de pan (1/2 unidad)
Tomate natural (2 unidades)
Queso mozzarella (200g)
Huevo cocido (2 unidades)
Orégano (1 pizca)
AOVE (150 ml)

no te pierdas
EL VÍDEO

OBSERVACIONES:

Podemos calentar toda la tostada al final de hacerla, nos dará un sabor muy agradable.

ELABORACIÓN SMOOTHIE

1
Cortar y pelar los limones y exprimirlos

2
Echar el hielo en la batidora, las frambuesas, los arándanos y el edulcorante

3
Batir todo, verter en un vaso y decorar con una frambuesa

ELABORACIÓN TOSTADA

1
Tostamos la rebanada de pan con unas gotas de aceite

2
Cortamos en rodajas el tomate, el queso y el huevo

3
Vamos colocando tomate, queso y huevo sobre el pan y rociamos con unas gotas de AOVE y orégano.

CENA 1 - PRIMERO

Crema de tomate y calabacín

INGREDIENTES:

PARA LA CREMA:
AOVE (50ml)
Cebolla (150g)
Zanahoria (100g)
Ajo (5g)
Pimiento rojo (100g)
Tomates (700g)
Caldo verduras (1 litro)
Arroz (60g)
Sal (1 pizca)
Azúcar (1 pizca)

PARA LA GUARNICIÓN:
AOVE (10ml)
Calabacín (100g)

PARA LA QUENELLE:
Nata para montar (100ml)
Sal (1 pizca)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN CREMA

1
Pochar a fuego lento con aceite de oliva, la cebolla y las zanahorias. Incorporar el ajo aplastado y el pimiento rojo aplastado, rehogar ligeramente.

2
Agregar el tomate y rehogar nuevamente. Añadir el fondo e incorporar el arroz. Triturar un poco este fondo para romper el arroz y las hortalizas y llevar a ebullición. Luego, remover con frecuencia para sacar el almidón del arroz.

3
Una vez cocido, pasar por el colador sin triturar al recipiente de servicio. Poner a punto y reservar caliente.

OBSERVACIONES 1:

Triturar la crema al principio, es para romper el arroz y turbinar ligeramente el tomate, de modo que las pequeñas partículas se hinchan y no pasan por el colador dandole ala crema un aspecto limpio.

ELABORACIÓN GUARNICIÓN

1
Cortar el calabacín en julianas finas (tiras muy finas)

2
Precalentar una sartén, agregar una cucharada de aceite y saltear ligeramente el calabacín para guarnecer la crema.

ELABORACIÓN QUENELLE

1
Semi montar la nata 35% mat. Grasa.

2
Sal-pimentar y realizar la quenelle con dos cucharadas soperas.

ELABORACIÓN TERMINACIÓN

1
Decorar con Albahaca frita en aceite de girasol.

OBSERVACIONES 2:

No turbinar en exceso.

Podemos guarnecer con arroz cocido y pimiento rojo salteado.

También podemos guarnecerla con queso fresco y albahaca.

Podemos utilizarla fría o caliente.

CENA 1 - SEGUNDO

Pechuga de pavo en costra de almendras

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL PURÉ:
Boniatos (250g)
AOVE (25ml)
Sal y pimienta (c/s)

PARA LA COSTRA:
Pan (50g)
Almendras (50g)
Tomillo (c/s)
Hierbas provenzales (c/s)

PARA EL PAVO:
Pechuga de pavo (500g)
AOVE (25ml)
Mostaza de Dijon (c/s)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN PURÉ Y COSTRA

1
Lavar boniatos, asar en el horno a 180°C durante 40-50min hasta que estén tiernos.

2
Una vez asados, esperar a que se templen y pelamos.

3
Añadir el aceite, la sal y la pimienta y triturar con un tenedor.

4
Introducir pan en thermomix y rallar. Escaldar almendras para pelar.

5
Cortar almendras en láminas. En un bol, mezclar la miga de pan con la almendra y las hierbas aromáticas.

ELABORACIÓN PAVO

1
Limpiar, pulir de grasa y cortar en filetes gruesos.

2
En una sartén, sellar la pechuga a fuego alto sin dejar que se haga mucho por dentro.

3
Una vez sellados, colocar los filetes en un gastronof, untar la superficie con una cuchara de mostaza y añadir la costra por encima.

4
Hornear a 220°C durante 7 minutos. Retirar y servir.

OBSERVACIONES:

Se puede sustituir la pechuga de pavo por solomillo de pavo o de cerdo, o pechuga de pollo si se le quita la piel.

El corte debe ser grueso pues se van a realizar dos cocciones distintas. Es recomendable controlar la elaboración, pues las temperaturas pueden variar en función de cada horno.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En un plato llano, se colocan las pechugas junto con el puré de boniato y se puede añadir de forma opcional unos brotes de rábano o berros para aportar un toque fresco, junto con un hilo de AOVE.

DIETAS LIBRES

• MENÚ 2 •

DESAYUNO

- Batido de manzana y kiwi
- Tostada de pan de centeno, pollo y tomate

ALMUERZO

- Arroz con dátiles y frutas tropicales
- Jamoncitos de pollo con puré de calabaza asada y jugo de aceitunas

MERIENDA

- Smoothie de yogur y remolacha
- Té verde

CENA

- Ensalada de escarola y fruta con salsa de yogur
- Montadito de sepia

DESAYUNO 2

Batido de manzana y kiwi

Tostada de pan de centeno, pollo y tomate

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL BATIDO:
Bebida de avena (250ml)
Manzana (1 unidad)
Kiwis (2 unidades)

PARA LA TOSTADA:
Pan de centeno (1/2 rebanadas)
Pechuga asada (75g)
Tomates cherrys (4 unidades)
Rúcula (15 hojas)
AVOE (15cl)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN BATIDO

1
Pelar el kiwi y trocearlo. Lavar bien la manzana y pelarla, dejando la piel.

2
Introducir en la batidora los kiwis, la manzana y la bebida de avena.

3
Batir, verter y decorar con kiwi.

ELABORACIÓN TOSTADA

1
Cortar y tostar el pan.
2
Picar el tomate y añadir la rúcula en un bol, añadir AVOE.

3
Asar la pechuga en una sartén u horno y colocarla el pan tostado. Añadir tomates.

ALMUERZO 2 - PRIMERO

Arroz con dátiles y frutas tropicales

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL ARROZ:
AOVE (50ml)
Cebolla (150g)
Arroz largo (300g)
Fondo blanco (600ml)
Dátiles (30g)
Mantequilla (30g)
Piña (1/4 unidad)
Mango mediano (1 unidad)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN ARROZ

1
Poner en remojo los dátiles la noche anterior o varias horas antes.

2
En recipiente de bordes bajos, rehogar la cebolla con el aceite, agregar el arroz. Rehogar y remover ligeramente para repartir.

3
Agregar los dátiles y añadir el fondo (el doble del volumen del arroz), sazonar y no remover más.

4
Dejar cocer a fuego medio unos 5 minutos.

ELABORACIÓN EN EL HORNO

1
Terminar la cocción en horno unos 10-12 minutos más.

2
Fuera del horno desgranar con la mantequilla.

3
Servir y decorar con la piña y el mango.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Servir en un plato llano con un molde y decorar con la fruta.

OBSERVACIONES:

Podemos utilizar otra fruta.

Podemos mezclar la fruta justo después de desgranar con la mantequilla.

Se pueden cambiar los dátiles por pasas de Corinto o sustituirlas por orejones, pasas sultanas o ciruelas pasas.

Otra opción más radical si nos gusta el sabor a ajo, resulta delicioso, es acompañar este arroz con ajonesa (mahonesa con ajo)

ALMUERZO 2 - SEGUNDO

Jamoncitos de pollo con puré de calabaza asada y jugo de aceitunas

INGREDIENTES (4 personas):

PARA LOS JAMONCITOS:
Muslos de pollo (600g)
AOVE (50ml)
Tomillo (2g)
Pimienta (2g)
Sal (2g)
Calabaza (500g)
Vino blanco (100ml)
Aceitunas
negras sin hueso (30g)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN JAMONCITOS 1

1
Flamear los muslos de pollo, lavar y secar muy bien.

2
Salpimentar y condimentar con tomillo fresco los muslos por toda su superficie.

3
Pelar la calabaza, cortar en trozos gruesos y colocarlos en una bandeja de horno.

4
Marcar (dorar) en una sartén los muslos con AOVE, dándoles la vuelta para que queden bien dorados por todas partes.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

Colocar dos muslos de pollo en un plato hondo, acompañar con el puré de calabaza y salsear con el jugo de aceitunas negras.

ELABORACIÓN JAMONCITOS 2

5
Una vez dorados, colocar los muslos en la bandeja de horno, junto con los trozos de calabaza. Rociar ambos ingredientes con el aceite utilizado para dorar el pollo.

6
Con el horno precalentado a 200°C, introducir la bandeja con el pollo y la calabaza.

7
Verter un vaso de agua en la sartén donde se han dorado los muslos y llevar a ebullición para que los restos de grasa del pollo se despeguen de la sartén. Rascar el fondo de esta a la vez que hierve el agua para facilitar el referido desglasado.

8
A los 15 minutos de cocción, incorporar este jugo a la bandeja de horno, dar la vuelta a los muslos y terminar de cocinar, lo que ocurrirá unos 10 o 15 minutos después.

9
Triturar los trozos de calabaza con un tenedor para hacer un puré tosco, salpimentar o aderezar al gusto y reservar en caliente.

ELABORACIÓN JAMONCITOS 3

10
En un cazo reducir el vino 1⁄4 de su volumen e incorporar el jugo resultante del horneado, previamente colado.

11
Agregar las aceitunas, dar un hervor, triturar y reservar.

OBSERVACIONES:

Se puede sustituir la calabaza manteca de nuez por otra variedad de la misma o, incluso, por otra hortaliza como: patata, boniato, membrillo...

Una forma alternativa de servir la calabaza, en lugar de en puré, es ofrecerla simplemente fraccionada y asada.

Tanto el tiempo como la temperatura de cocción son orientativos ya que dependerán de cada horno.

MERIENDA 2

Smoothie de yogur y remolacha

Té verde

INGREDIENTES (4 personas):

PARA EL SMOOTHIE:
Plátanos (2 unidades)
Remolacha
cocida en conserva (160g)
Arándanos (120g)
Yogur coco (250g)
Jarabe de ágave (2 cucharadas)
Muesli (1 puñadito)
Framnbuesas (4-6 unidades)
Sésamo negro (2 cucharadas)

INGREDIENTES (1 persona):

PARA EL TÉ:
Té verde (15g)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN TÉ

1
Infusionar el té verde en agua.

ELABORACIÓN SMOOTHIE

1
Ponga todos los ingredientes en la batidora y triture solo un poco. Reparta el smoothie en dos boles.

2
Decore con los ingredientes de topping: muesli, frambuesas y sésamo negro.

3
Sirva inmediatamente.

CENA 2 - PRIMERO

Ensalada de escarola y fruta con salsa de yogur

INGREDIENTES (4 personas):

PARA LA ENSALADA:
Escarola (1/4 unidad)
Naranja (1 unidad)
Uvas (100g)
Plátano (1 unidad)
Yogurt natural
tipo griego (1 unidad)
Limón (c/s)
AOVE (25ml)
Sal (c/s)
Pimienta (c/s)

no te pierdas
EL VÍDEO

ELABORACIÓN ENSALADA

1
Lavar muy bien la escarola y centrifugarla hasta que esté seca.

2
Pelar y sacar los gajos de la naranja.

3
Cortar el plato en rodajas.

4
Para el aderezo mezclamos con la varilla el yogurt, la sal, la pimienta y el zumo de limón y a continuación incorporamos el aceite en hilo mientras vamos moviendo con la varilla.

5
Montar.

OBSERVACIONES:

El plátano cortarlo lo último ya que si no se oxidará.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

En una ensaladera colocar la escarola tal que quede con volumen, colocar la fruta intercalando para darle más color y aderezar con la salsa por arriba.

CENA 2 - SEGUNDO

Montadito de sepia

INGREDIENTES:

PARA EL MONTADITO:
AOVE (50Mml)
Sepia (200g)
Rebanadas pan (4 unidades)
Jamón serrano (40g)
Brotes de rúcula (2g)
Brotes de ajo (2g)

PARA LA CREMA:
Maicena (20g)
Leche (200ml)
Nata (50ml)
Sal (1g)
Pimienta blanca (1g)

no te pierdas
EL VÍDEO

PROPUESTA MODIFICAR RECETA:

Partiendo de esta idea, podemos hacer tantas combinaciones como nuestra imaginación nos permita.

OBSERVACIONES:

La sepia debe estar muy fría.

La sepia debe estar bien seca.

Utilizar sauté (sartén fondo grueso)

Evitar cocción suave.

ELABORACIÓN MONTADITO

1
Reservar 50ml de leche para diluir la maicena.

2
Poner a hervir el resto de la leche con la nata, añadir sal y pimienta.

3
Cuando rompa el hervor ligar con la maicena diluida en la leche al tiempo que mezclamos bien con la ayuda de una varilla para obtener una salsa suave y espesa.

4
Reservar.

5
Marcar la sepia en una sartén precalentada con un poco de aceite de oliva, procurando que quede muy dorada en el exterior y cruda en el centro.

6
Cortar en láminas muy finas la manzana Smith con la ayuda de una mandolina. Extender las rodajas sobre un papel filmy colocar en el interior el puré de manzana y la carne de pollo.

7
Cortar rebanadas de 1 ó 1,5 cm de grosor.

8
Extender la sepia cortada en juliana, napar de forma generosa, gratinar y decorar con juliana de jamón y brotes de rúcula y ajo.

Junta de Andalucía

Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Proyecto de investigación e innovación educativa
y de elaboración de materiales curriculares
aprobado y financiado por la
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional